

कीर्तिपुरको चित्रण



कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ३ अंक ५२ (संयुक्तांक १५२)

ने. सं. ११३४ दिल्माथ्व द्वादशी बुधवा: २०७१ असार २५ गते बुधवार (Jul-9, 2014)

मूल्य रु. ५/-

पहिचान सहितको संघीयताको मुद्दामा आन्दोलनका लागि पद्मरत्नको नेतृत्व जनजाति मधेसीलाई स्वीकार



कीर्तिपुर सन्देश/

पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचनाका लागि आदिवासी जनजाति र मधेसीहरूको एकीकृत आन्दोलनका लागि जनजाति आन्दोलनका अगुवा पद्मरत्न तुलाधर हुने करिव करिव पक्का भएको छ। आदिवासी जनजाति र मधेसवादी नेताहरूले पद्मरत्न तुलाधरलाई अबको आन्दोलनको नेतृत्वका लागि आग्रह गरिएको अवस्था छ। सो आग्रहलाई पद्मरत्न तुलाधरले स्वीकार गरेको तर नेतृत्व आफू एकलैले नभई सामुहिक रुपमा हुनुपर्ने बताउनु भएको छ।

गत सोमवार आदिवासी जनजातिको साभ्ना संगठन नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघको आयोजनामा पहिचान र राज्य पुनर्संरचनाको मुद्दा विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रममा विभिन्न

राजनीतिक दल र आदिवासी जनजाति एवं मधेसी नेताहरूले तुलाधरलाई औपचारिक समारोहमा नै सार्वजनिक रुपमा सो आग्रह गरिएको हो। विभिन्न नेताहरूको आग्रहलाई सम्बोधन गर्ने क्रममा तुलाधरले आफू कहिले पनि चुप लागेर नबसेको उल्लेख गर्दै अब जनजाति मधेसवादी र उत्पीडित समुदायको नेतृत्व सामुहिक रुपमा हुनुपर्ने बताउनु भएको थियो।

एक जनजाति नेताले दिएको जानकारी अनुसार सो सार्वजनिक कार्यक्रम गर्नु पूर्व पद्मरत्न तुलाधरकै नेतृत्वमा विभिन्न राजीतिक दलका नेतादेखि आदिवासी जनजाति नेताहरूसँग करिव ५ पटक सम्म बैठक बसिसकेको अवस्था छ। पद्मरत्न तुलाधरलाई पहिचानको मुद्दामा जनस्तरबाट आन्दोलनको नेतृत्व गर्ने जिम्मेवारी दिने सवालमा एकीकृत माओवादीका संस्थापन पक्ष अर्थात प्रचण्ड पक्ष र नेता डा. बाबुराम भट्टलाई पक्ष, बैद्य माओवादी, संघीय समाजवादी पार्टी नेपाल, नेपाली कांग्रेसका आदिवासी जनजाति नेताहरू समेत तयार भइसकेको अवस्था छ।

गत सोमवार जनजाति महासंघको आयोजनामा भएको अन्तर्क्रिया कार्यक्रम पनि त्यसकै निरन्तरता हो भन्ने कुरा जनजाति नेताहरूले बताएका छन्। अब पहिचानको मुद्दालाई लिएर हुने आन्दोलनको नेतृत्व पद्मरत्न तुलाधर भएतापनि उहाँको स्वास्थ्यलाई पनि ख्याल गरि आदिवासी जनजातिका अगुवादेखि विभिन्न राजीतिक पार्टीका जनजाति नेताहरू सहितको सचिवालय बनाउने भएको छ। सो सचिवालय सहितको पद्मरत्न तुलाधरको नेतृत्वमा हुने पहिचान सहितको संघीयताका लागि करिव एक महिना भित्र औपचारिक रुपमा घोषणा गर्ने तयारीका साथ जनजाति नेताहरू लागि परेको थाहा भएको छ।

पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचनाका लागि अबको आन्दोलन मधेसदेखि हिमाल सम्म र राजधानीमा समेत संयुक्त रुपमा गर्ने तयारी समेत गरिरहेको थाहा भएको छ। त्यसका लागि प्रदेश स्तरीय संघर्ष समिति समेत बनाउने एक जनजाति नेताले बताइएको छ।

बाँकी २ पेजमा

यहाँ सुगर,पाइल्स, युरिक-एसिड, पिनास, तथा अल्सर निको पार्ने विशुद्ध जडिबुटी पाइन्छ। सम्पर्क:- फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग, फोन ४३३६७०१, ९८०३५०२२५९

कोरीया रोजगारीको लागि तयारी कक्षाहरू सञ्चालन

प्रशिक्षकहरू: दक्ष, अनुभवी, बरिष्ठ र पुस्तक अनुवादक

कोरीयन भाषा

विशेषताहरू:

- हरेकदिन Class Test लिई विद्यार्थीहरूको प्रगति विवरण चुस्त दुरुस्त राखी आवश्यक सरसल्लाह, अतिरिक्त कक्षाहरू तथा पाठ्य सामग्रीहरूको व्यवस्था गरिने र Class Test मा उत्कृष्टलाई पुरस्कारको व्यवस्था।
- Books/CDs हरूको राम्रो व्यवस्था साथै Audio Visual, Exercise and Question Books को व्यवस्था।
- EPS-TOPIK को परीक्षालाई मध्येनजर गरी परीक्षामा विद्यार्थीहरूले सामना गर्नु पर्ने सम्भावित समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने गरी हरेक हप्ता पनि Weekly Model Tests लिइने।
- नियमित परीक्षाहरूको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको स्तर छुट्याई सोही अनुरूपको विशेष कक्षाहरूको व्यवस्था गरिने। त्यसमा पनि कमजोर विद्यार्थीहरूले Supporting Class अनिवार्य रुपमा लिने व्यवस्था।
- Institute को आफ्नै पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सहयोगी पाठ्य सामग्रीको माध्यमबाट चरणबद्ध, Focused, योजनाबद्ध र सरल ढंगले शिक्षण गराइने
- कोरियन भाषामा आधारभूत कुराकानी गर्न सक्षम बनाइने साथै Audio-Visual कक्षाको व्यवस्था
- भ्याली इन्स्टिच्यूटमा अध्ययनरत विद्यार्थी तथा (अन्य इच्छुक विद्यार्थीहरूले पनि नमुना Pre-Exam Full Test लिन सक्ने व्यवस्था
- Last-Minute Preparation Class को व्यवस्था।
- EPS सम्बन्धि र Skill Test का विशेष परामर्श कक्षाहरू सञ्चालन।
- विगतका वर्षहरूमा १००% नतिजा ल्याउन सफल।

Valley Institute,

Near Kirtipur Gate
Ph: 01-4332509/
9849421216



- 0% ब्याज दरमा किस्तावन्दीमा आईफोन ५ (Iphone 5)
- पहिलो किस्ता रु. १५,०००/ तिर्नुहोस्, Iphone लिएर जानुहोस्
- साथै अन्य सम्पूर्ण Home Appliances पनि किस्तावन्दीमा उपलब्ध छ।
- Financing Partner दर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

मोविल्याण्ड इलेक्ट्रोनिक प्रा.लि.

कीर्तिपुर-१७, बाहिरी गाउँ (नेपाल टेलिकमनंनै)

शाखा कार्यालय: महाराजगंज, नारायणगोपाल चोक

फोन नं. ४३३४२३५, ९८५११२५६७०

कानुनी सल्लाहकार
ज्ञानबहादुर महर्जन
प्रकाशक

मजरराम महर्जन
(१८४१४०१०७७)

सम्पादक

श्रीकृष्ण महर्जन
प्रबन्धक

निरजमान सिंह
व्यवस्थापन

काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ -२०६७/०६८

भरत महर्जन, सन्म श्रेष्ठ
वेभसाइट व्यवस्थापन
राज श्रेष्ठ

प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ

कार्यालय: निखारी टोल: कीर्तिपुर नपा-३

फोन नं.: ४३३३००७

kirtipur_sandesh@live.com

http://kirtipursandesh.blogspot.com

सम्पादकीय

नीति भन्दा पनि व्यक्ति प्रधान बनेको महाधिवेशन

संविधानसभाको दोस्रो ठूलो दल एमालेको नवौँ महाधिवेशन राजधानीमा जारी रहेको छ । अहिले एमालेको महाधिवेशन नै नेपालको राजनीतिमा विशेष चर्चाको विषय बनेको छ । एमालेको महाधिवेशनको सवालमा पनि नीति भन्दा पनि नेताको सवालमा बढि चर्चा भइरहेको अवस्था छ ।

एमालेको जारी नवौँ महाधिवेशनमा नीति भन्दा पनि व्यक्ति प्रधान हुदै गएकोप्रति स्वयं पार्टीका नेता तथा कार्यकर्तामात्र नभई सर्वसाधारणले नै चासो दिन थालेको छ ।

एमालेका वरिष्ठ नेताहरु माधव कुमार नेपाल र केपी शर्मा ओली अध्यक्षका प्रत्यासीका रुपमा अगाडी बढेको अवस्थामा महाधिवेशनमा सहभागी प्रतिनिधिहरुको ध्यान नीति भन्दा पनि आफ्नो पक्षका नेताहरुलाई चयन गर्ने सवालमा ध्यान गएको छ ।

महाधिवेशन स्थलमा प्रतिनिधिहरुबीच मात्र नेतृत्वको सवालमा चहल पहल र आ-आफ्नो पक्षलाई विजय बनाउन पहल गर्ने काम मात्र हैन महाधिवेशन स्थल बाहिर प्रदर्शनीमार्गमा समेत कार्यकर्ताहरुले प्रदर्शन गरेका छन् । केपी ओली र माधव नेपाल पक्षधर कार्यकर्ताहरुले प्रदर्शनीमार्गमा नै नारावाजी गर्ने र नाचगान समेत गर्दै प्रदर्शन गर्ने गरेको अवस्था छ ।

सो क्रममा ओली पक्ष र नेपाल पक्षबीच झडप नहोस भनी व्यापक रुपमा प्रहरी परिचालन गरिएको अवस्था छ । यसपालिको एमालेको महाधिवेशनमा पार्टीको नीति भन्दा पनि नेता छनौटको सवालमा ध्यान केन्द्रित भइरहेको अवस्था छ । अतः एमालेको महाधिवेशनलाई नीति भन्दा पनि व्यक्ति प्रधान अर्थात नेता प्रधान भयो भनी टिप्पणी गर्नु स्वाभाविक नै हो ।

गजल शौरभ शाक्यया

गजल-११

जिन्दगीया वा फसय् लानाच्चन जि

ल:या हिउचाय् कानाच्चन जि ।

दु:खला बांलाक वहे जक म्हसिइ

सुखया आसं दानाच्चन जि ।

ई नापं नापं पाचिना सु वने सइमखु

लैय्सं अतमत कना थानाच्चन जि ।

सर्ग धका: जिं गन मात्या: याना

धलिंमय् छ्यं हानाच्चन जि ।

लिकुनाच्चंगु दु अझं आँत जोश

आज्जु नापलायेगु ताख: यानाच्चन जि ।

‘आन्दोलनको विकल्प छैन’

नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघको आयोजनामा सोमवार भएको कार्यक्रममा बोल्ने सबै नेताहरुले पहिचान सहितको संघीयताका लागि आन्दोलनको विकल्प नभएको बताएका थिए । सबै वक्ताहरुले अहिलेको अवस्थामा आन्दोलनको नेतृत्व गर्न पदमर्तन तुलाधारलाई अनुरोध गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा मधेसी जनअधिकार फोरमका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले अबको आन्दोलन जनजाति र मधेसवादीले संयुक्त रुपमा गर्नुपर्ने बताउँदै सो अवस्थामा पहिचान विरोधीहरु बस्न नसक्ने र उनिहरु बाध्य भएर पहिचान सहितको संघीयतालाई स्वीकार गर्ने दावी गर्नु भयो । सो कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेसका नेता आइवी गुरुङले एकल जातीय पहिचानको आधारमा नै प्रदेश निर्माण गर्नुपर्ने बताउँदै अबको अवस्थामा आन्दोलनको विकल्प नभएको बताउनु भयो । उहाँले आदिवासी जनजातिहरु विभिन्न पर्वमा सहभागी गराए जस्तै जनजातिहरुलाई आन्दोलनमा सहभागी गराउनुपर्ने बताउनु भयो । त्यसै गरि मधेसी जनअधिकार फोरम लोकतान्त्रिकका अध्यक्ष विजय कुमार गच्छेदारले अबको अवस्थामा सदन र सडक दुवैबाट आन्दोलन गर्नुपर्ने र आन्दोलन विना पहिचानको मुद्दा स्थापित गर्न नसकिने बताउनु भयो । कार्यक्रममा संघीय समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष अशोक राईले पहिचानको मुद्दा टुंगो नलागेसम्म



प्रमेह रोग (Diabetes)



सोनेलाल साह

B.A.M.S.Final phase
आयुर्वेद क्याम्पस, कीर्तिपुर

गतांकको बाँकि

साध्यासाध्यत्व :-

—यो रोग स्वभावतः याप्य र चिरकारी हुन्छ तापनि तुलनात्मक दृष्टिले कफज प्रमेह सुखसाध्य, पित्तज प्रमेह कृच्छसाध्य वा याप्य र मधुमेह लगायतका वातज प्रमेह याप्य/असाध्य हुन्छन् ।

चिकित्सा :-

मधुमेह रोगका चिकित्सार्थ प्रयोग गरिने औषधि वा उपक्रम —त्रिफला, दारुहरिद्रा, इन्द्रयव र चित्रकको क्वाथ ५०-१००मि.लि. विहान-बेलुका ।
—खदिर, कदर र शुद्ध गुग्गुलु ५०० मि.लि. विहान, बेलुका ।
—त्रिफला चूर्ण ३-५ ग्राम विहान-बेलुका तातो पानीसंग नियमित सेवन गर्ने ।
—स्वर्णमाक्षिक भष्म २५० मि.ग्रा. र गुडुची सत्व १ ग्रामको मिश्रण विहान-बेलुका
—नवायस चूर्ण ५०० मि.ग्रा. शुद्ध शिलाजीत ५००-१००० मि.ग्रा. विहान-बेलुका ।

एकलद्रव्य :-

गुडुची, गुडमार, जामुनबीज, नीम्, भैँ, करेला, विल्वपत्र, विजयसार, यष्टीमधु, शुद्ध शिलाजीत

औषधयोग :-

शिलाजीत, वसन्तकुसुमाकर, शिवगुटिका, चन्द्रप्रभावटी, त्रिवंगभष्म, मधुमेहारिचूर्ण, त्रिफलाक्वाथ, शालसुरकादिगण,

पथ्य:- पुरानो अन्न, भुटेको अन्न, जौ, गहुँ, सावाधान, जुनेलो, फापर, कोदो, मकैको च्याखला, हडहर, चना, मूग, मसुरो, गहत आदि लघु, रुक्ष अन्न, सातु, सुख्खा रोटी ।

—हरियो सागपात, काउली, बन्दागोभी, काँक्रो, भव्य, भिण्डी, पालुङ्गो, परवल, करेला आदि सागपात, फलफूल

—नियन्त्रितरूपमा यथेष्ट मात्रामा दूध (गोदूध उत्तम) दही, घिउ, तेल, अण्डा, जाइल, पशुपंक्षीको मासु ।

—रुक्ष उद्धर्तन, स्नान, प्रातः भ्रमण, व्यायाम, योगासन, ध्यान

अपथ्य :- चिनी, गुड आदि उखुबाट बनेका, अन्य गुलिया खाद्य पदार्थ, दूध, दही, दूधबाट बनेका खीर, पनीर, चीज आदि खानेकुरा, माछा, ग्राम्य, आनूप पशुपंक्षीको मासु । नयाँ अन्न, नयाँ दाल, पिष्टमय पदार्थ, आलु, सखरकन्द, तरुल जस्ता गुलिया,



निरन्तर रुपमा सदन र सडकबाट आन्दोलन जारी राख्नुपर्ने र आन्दोलनको विकल्प नभएको बताउनु भयो ।

त्यसै गरि नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिका सचिवालय संयोजक मल्ल के सुन्दरले अब नाम मात्र हैन अधिकार सहितको प्रदेशका लागि आदिवासी जनजाति र मधेसीहरुले आन्दोलन गर्नुपर्ने बताउनु भएको थियो । कार्यक्रममा नेवा: देयू दबूका अध्यक्ष नरेश ताम्राकारले पहिचान विनाको संविधान निर्माण गरे संविधानसभा बाहिर नै जनजातिहरु त्यस्तो संविधान जलाउनका लागि तयार रहेको समेत चेतावनि दिनु भयो ।

सो कार्यक्रममा नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघका पूर्व महासचिव पासाङ शेर्पा, जनजाति महासंघका अध्यक्ष नागेन्द्र कुमाल, एकीकृत माओवादीका नेता श्रीप्रसाद जगेबु, कांग्रेसका नेता भिस्म राज आङदेम्बा, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टीका नेता शिवलाल थापामगर लगाएतले पहिचान सहितको संघीयता लागि अबको अवस्थामा जनजाति र मधेसीहरुले एक मत भई आन्दोलन गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिनु भएको थियो । कार्यक्रममा आदिवासी जनजातिका विभिन्न संघ संस्थाका प्रतिनिधिदेखि आदिवासी जनजाति आन्दोलनका कार्यकर्तादेखि नेताहरु समेत सहभागी रहेको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा एकीकृत माओवादीका अध्यक्ष प्रचण्ड, नेकपा-माओवादीका अध्यक्ष मोहन वैद्य किरण, नेपाली कांग्रेसका वरिष्ठ नेता शेरबहादुर देउवा, एमालेका अध्यक्ष फलनाथ खनाल लगाएतका नेताहरुलाई आमन्त्रण गरिएको भएतापनि ती नेताहरु भने उपस्थिति भएन ।

गुर पिच्छल गुणयुक्त कन्द मूल, मद्य, सुरा, गाडेका अचार जस्ता अम्लवियाकी, कफवर्धक खानपान बढी गर्नु, पहिलाको भोजन नपचिँदै पुनः खानु ।

बढी आराम गर्नु वा बसिरहनु, हिंडुल, शारीरिक व्यायाम, वा श्रम कम गर्नु, गृष्म ऋतुमा बाहेक भाजन पश्चात दिउसो सुत्नु, जुनसुकै बेला वा धेरै सुत्नु, बढी चिन्ता, स्वेदन, धूम्रपान, र क्तमोक्षण आदि

अन्य सल्लाह, जानकारी र रेगीले पालन गर्नुपर्ने कुराहरु :- समयमै रोग पत्ता लगाई उचित खानपान, व्यायाम, औषधि प्रयोग गरी राम्रोसंग नियन्त्रण गरेमा मधुमेहबाट पुरआय सामान्य रुपमा नै बाच्न सकिन्छ ।

— रोगको लक्षणबाट मुक्त हुन र स्वास्थ्य राम्रो बनाउन निश्चित रही सामान्य व्यवहार गर्नुपर्छ । गुलियो खानै पर्ने भएमा चिनीको सङ्ग्रह स्थाकारिन वा स्वीटेक्स प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
—खास औषधि वा इन्सुलिन प्रयोग गर्ने गरेको भए ठीक समयमा र सही मात्रामा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
—चिकित्सकले सल्लाह मात्र दिने हो, चयापचय ठीक राख्न र रोगको उपद्रव हुन नदिन विरामी स्वयं सचेत भई भोजनको मात्रा र समय, पथपर हेज, नियमित व्यायाम तथा

जीवनयापनको कार्यक्रम अनुसार चल्नु पर्छ ।

—विचार नपुर्‍याई रगतमा शर्करा नियन्त्रण गर्दा यदाकदा न्यून शर्करा (Hypoglycaemia) हुन सक्छ । यस्तो भएमा तुरुन्त १ ग्लास ग्लुकोज पानी वा सिराबाट ५% वा १०% ग्लुकोज सलाइन दिनुपर्छ ।

—शरीरलाई चाहिने शक्ति (सरदर १५००-२००० क्यालोरी) पुर्‍याउनु पर्ने हुनाले प्रत्यक्ष धेरै शर्करा भएका चिनी, मिठाई,

केक आदि खानेकुरा बाहेक मधुमेह रोगीले प्रायः सबै खानेकुरा सन्तुलन मिलाएर खान हुन्छ ।
—नियमित परामर्श लिई विरामीले उचित खानपान, पथ्य आहार, व्यायाम, योगासन आदि गर्दा नियन्त्रण नभए नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्छ । अन्यथा उपद्रव हुने सम्भावना हुन्छ ।

— श्रीमान-श्रीमती दुवैलाई मधुमेह भएमा सन्तानलाई पनि हुने सम्भावना बढी भएकोले विचार गरेर मात्र सन्तान जन्माउनु पर्छ ।

अनुगमन वा प्रेषण :-

—प्रतिमहिना वा नियमित रुपमा रक्तपरीक्षण गरी तदनुसार आहार, विहार, औषधि सेवन गर्ने —रक्तशर्करा नियन्त्रण नभएमा वा कुनै उपद्रव भएमा आवश्यक परीक्षण एवं उपचारको लागि सुविधा सम्पन्न केन्द्रमा प्रेषण गर्ने ।

समाप्त

संजय सिंह स्मृति प्रतिष्ठानको उद्घाटन



२०५८ साल कार्तिक १४ गते आफ्नै निवास पाँगास्थित दथलमा अज्ञात समूहद्वारा हत्या गरिएका तत्कालिन कांग्रेसी नेता संजय सिंहको स्मृतिमा संजय सिंह स्मृति प्रतिष्ठान गठन गरिएको छ। गठन भएको धेरै वर्ष भएतापनि २०७०साल चैत्र १२ गते विधिवत रुपमा दर्ता भएको थियो। दर्ता पछिको पहिलो कार्यक्रम गत असार २१ गते सनिवार पाँगा पार्टी भेन्यूमा प्रमुख अतिथि कानुन तथा संसदीय व्यवस्था, शान्ति तथा पुनः निर्माण मन्त्री नरहरी आचार्यले उद्घाटन गर्नुभयो। प्रतिष्ठानका अध्यक्ष गुजय सिंहको सभापतित्वमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रमको संचालन प्रणय सिंह 'मुन्ना'ले गर्नु भएको थियो। स्वागत मन्तव्य प्रतिष्ठानका महासचिव शशिर महर्जनले दिनु भएको थियो। उक्त कार्यक्रममा पाँगा कीर्तिपुर क्षेत्रमा शिक्षा-

सामाजिक साथै जन-जागरण क्षेत्रमा पुऱ्याउनु भएको योगदानको कदर गर्दै हरि महर्जनलाई अभिनन्दन स्वरुप प्रमुख अतिथिले दोसल्ला ओढाई सम्मान-पत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो। त्यस्तै प्रवेश परीक्षा-२०७०मा कीर्तिपुर क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी अंक ल्याई विशिष्ट श्रेणीमा पास हुन सफल पाँगा इचाखेलका मौलिक मान महर्जन, कीर्तिपुरका संस्थागत विद्यालयमा अध्ययन गर्ने छात्र मध्ये सबैभन्दा बढी अंक ल्याउने एपीएफ स्कुलका सुशिल बाबु बस्नेत, छात्रामा उज्ज्वल शिशु निकेतनका सुजिता महर्जन र सरकारी विद्यालय छात्र तर्फ मङ्गल उ.मा.वि.का गणेश भुषाल, छात्रा तर्फ वैष्णवी मा.वि.का आरती शाहलाई सम्मान गरिएको थियो। त्यस्तै मिस ज्यापु निर्जला महर्जनलाई पनि सम्मान गरिएको थियो।

उक्त कार्यक्रममा काठमाडौँ क्षेत्र नं.१० का सभासद राजन के.सी.ले कीर्तिपुर क्षेत्रमा पानीको समस्या आफूले महसुस गरेको र त्यस समस्या समाधान गर्न आफू दिलोज्यानले लागि रहेको बताउनु हुँदै छिटो पानीको समस्या समाधान गर्ने बताउनु भयो।

प्रमुख अतिथि माननीय मन्त्री नरहरी आचार्यले दृढकालमा नेपाली कांग्रेसका थुप्रै कार्यकर्ताहरुको हत्या भएको भएतापनि हत्याहरुलाई कानुनी कारवाही गर्न सक्ने कानून नबनेकाले अपराधीलाई सजाय दिन नसकेको बताउनु भयो।

अन्तमा सभापतित्व गरिर हनु भएका गुजय सिंहले सभामा सहभागी सबैजनालाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नु हुँदै प्रतिष्ठान गठन प्रक्रिया, प्रतिष्ठानको उद्देश्य र कार्य समितिबारे जानकारी गराउनु भयो।

संजय सिंह स्मृति प्रतिष्ठानको ९ सदस्यीय कार्यसमिति यस प्रकार रहेका छन्। अध्यक्ष: गुजय सिंह उपाध्यक्ष: मिलन विष्ट महासचिव: शशिर महर्जन कोषाध्यक्ष: प्रमिला महर्जन, सदस्यहरुमा: प्रवित खनाल, सेभिक महर्जन, निरज डंगोल, विनीता महर्जन र रमेश डंगोल रहेका छन्।

उज्ज्वल स्कुलको बधाई तथा अभिनन्दन

शहिदपथ पाँगास्थित उज्ज्वल शिशु निकेतन एकेडेमिले गत असार २१ गते बधाई तथा अभिनन्दन कार्यक्रम सम्पन्न गरियो। प्रवेश परीक्षा-२०७० मा उत्तीर्ण भएका विद्यार्थीहरुलाई बधाई दिन तथा अभिनन्दन गर्न मनाइएको उक्त कार्यक्रमको सभापतित्व प्रा.डा.शिवशरण महर्जनले गर्नु भएको थियो भने प्रमुख अतिथि विजय साम्बाहाम्फे (प्याब्सन केन्द्रिय बरिष्ठ उपाध्यक्ष)ले पानसमा दीप प्रज्वलन गरी उद्घाटन गर्नु भएको थियो।

“एसएलसी पास हुनुलाई फलामे ढोका पार गर्ने भनिन्छ। फलामे ढोकाबाट निस्केपछि स्वतन्त्र हुन्छ। त्यसपछि कहाँ जाने भन्ने बाटो आफैले पहिल्याउनु पर्छ। बाटो विरायो भने घना जंगलमा बिलाउन पनि सक्छ।” प्रा.डा. शिवशरण महर्जनले स्वागत मन्तव्यको क्रममा भन्नुभयो।

अर्को अतिथि प्रा.डा. राम कृष्ण महर्जनले “एसएलसी पछि कुन विषय पढ्ने भन्ने बारे आफैले सोच्नु पर्छ। आत्म निर्णय गर्न सक्नुपर्छ। कुनै पनि विषय नराम्रो हुँदैन। साथीहरुको लहैलहैमा लाग्नु हुँदैन। घरमा सरसल्लाह लिनु पर्छ। घरमा सरसल्लाह नलिई गरेको काम



असफल भएको धेरै उदाहरणहरु छन्” भन्नुभयो।

त्यस्तै अभिभावकको तर्फबाट बोल्दै सानुबाबु थापाले “आज उज्ज्वलले विशिष्ट श्रेणीसहित शत प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण गराउन सफल हुनुमा शिक्षक/शिक्षिका, व्यपस्थापन समिति र अभिभावकहरुको संयुक्त प्रयासले सम्भव भएको बताउनु हुँदै आफ्ना बच्चाहरुलाई उज्ज्वल स्कुलमा पढाउन पाएकोमा गर्व महसुस भएको अभिव्यक्ति दिनुका साथै उज्ज्वल स्कुलको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्नु भयो। प्रमुख अतिथि विजय साम्बाहाम्फेले उज्ज्वल स्कुलले यति संख्यामा विद्यार्थीहरुलाई विशिष्ट श्रेणी सहित पास गराउन सक्नु ठूलो मेहेनत र लगनशीलताको परिणाम हो भन्नुभयो। सहभागीहरुलाई धन्यवाद दिने क्रममा प्रिन्सिपल दिलमान महर्जनले “यो सत्रौँ व्याचसम्म सफलताका साथ अगाडि बढ्न

सक्नुमा शिक्षक/शिक्षिका, अभिभावक, व्यवस्थापन समिति र विद्यार्थीहरुको संयुक्त प्रयासले सम्भव भएको बताउनु भयो। उहाँले विद्यार्थीहरु यो फलामे ढोका पार गरेर खुला परिवेशमा पाईला टेक्दै हुनुहुन्छ। विद्यालयमा जस्तो हरेक पल सहयोग गर्ने शिक्षक/ शिक्षिका त्यहाँ हुँदैन। त्यसैले आत्म निर्णय गर्न सक्नुपर्छ। विद्यालयबाट बाहिरिए पनि आफ्नो शुभकामना सधैं विद्यार्थीप्रति रहिरहने बताउनु भयो। उक्त कार्यक्रममा छात्र तर्फको स्कुल टपर गोकर्ण प्रसाद ओझा र छात्रा तर्फ स्कुल टपर सुजिता महर्जनलाई प्रमुख अतिथिले नगद पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो। त्यस्तै मङ्गलमुनि बज्राचार्य स्मृति पुरस्कार भाइस प्रिन्सिपल ईश्वरमुनि बज्राचार्यले स्कुल टपर गोकर्ण प्रसाद ओझालाई प्रदान गर्नु भएको थियो। उक्त अवसरमा विद्यार्थीहरुले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिएको थियो।

भर्ना खुल्यो । भर्ना खुल्यो ॥ भर्ना खुल्यो ॥

कीर्तिपुरकै सबैभन्दा पहिलो र बढी विद्यार्थी संख्या भएको, विभिन्न क्षेत्रमा विशिष्टता हासिल गरेका,

लामो अनुभव भएका तथा त्रि.वि. का प्राध्यापकहरुद्वारा अध्यापन गराइने,

व्यवहारिक, सर्वसुलभ तथा गुणस्तरीय शिक्षाको एक मात्र केन्द्र

शहीद स्मारक कलेज, कीर्तिपुर

बिहानी सत्र (Morning Shift) मा +2 तहमा

- व्यवस्थापन (Management) संकाय तर्फ - Hotel Management/ Computer Science /Business Studies
- Accountancy
- Economics
- मानविकी (Humanities) संकाय तर्फ - Mass Communication/ Economics/ Population Education
- Major English / Major Nepali
- Sociology
- शिक्षाशास्त्र (Education) संकायतर्फ विभिन्न विषयमा नयाँ भर्ना खुलेको सहर्ष जानकारी गराउँदछ।

अभिमुखिकरण कक्षा (Orientation Class) : २०७१ आषाढ २९ गते बिहान ७ वजे

कक्षा संचालन (Class Commences) : २०७१, श्रावण १ गतेदेखि

विस्तृत जानकारीका लागि : शहीद स्मारक कलेज, कीर्तिपुर

फोन नं : ०१-४३३३९३७/४३३०२७९



सर्ब कुमार महर्जन

अगिल्लो अंकको बाँकि अंश

२. फोहरमैला व्यवस्थापन मा तालिमको महत्व:

फोहरमैला व्यवस्थापन मा तालिमको अति महत्वपूर्ण हुन्छ। परम्परागत रूपमा हाम्रो घरबस्तिमा फोहरमैला व्यवस्थापनको आफ्नो तौरतोरिकाहरु पनि थियो र गाउँघरमा त्यो तौर तरिका तथा परम्परा अझै कायमै रहेको पनि पाइन्छ। जस्तो आफ्नो घर आँगनमा खाल्डो खनी कृहिने फोहर जति त्यसमा हाले र मल बनाउने चलन थियो र आँगन नहुनेले घरको भ्याडमुनि खाल्डो खनी विभिन्न फोहर लगायत पराल, छुवाली, मकै आदि चुल्होमा बालेर आएको खरानी समेत राखेर मल बनाउने परम्परा थियो।

तर जब जब शहरीकरण बढ्दै जान्छ तब आधुनिक चुल्हो, ग्याँस चुल्होको आवश्यकताहरु बढ्दै गयो र शहरी जनजीवन बेफुर्सदीलो, धुँवा धुलोरहित भान्साको परि कल्पना गरियो तब हाम्रा ती परम्पराहरु ओभरलेमा पर्दै आएको देखिन्छ। हिजो हाम्रो पुर्खाले खर्पन बोकेर कम्पोष्ट मल खेतवारीमा लाने परम्परा

नगरपालिका र फोहरमैला

थियो। आज ती खर्पनहरु देख्न छोडेको छ।

कृषियोग्य जमिनहरुमा बस्तिहरु बढ्दै गएको छ। त्यसैले पनि फोहर व्यवस्थापनमा पनि नयाँ चुनौती आएको पाइन्छ। हाम्रो दैनिक जीवनमा उठेदेखि नसुतेसम्म हामी जे जति भोग गछौं, जे जति लाउछौं वा जे जति काम गछौं। त्यहाँ तत्काल काम नलाग्ने बस्तु पनि सँगसँगै आएको हुन्छ। ती बस्तुलाई नै फोहरमैलाको नामाकरण गरी हामी आफुबाट टाढा पठाउन चाहन्छौं। ती फोहरमैला व्यवस्थापनको लागि पनि तालिमको आवश्यक हुन थालेको छ। तालिमले कामलाई व्यवस्थित र उपलब्धिपूर्ण वा फलदायी बनाउन सहयोग मिल्दछ।

फोहरमैला व्यवस्थापन को लागि कीर्तिपुर नगरपालिकाले पनि समय समयमा विभिन्न तालिमहरु गर्दै आएको पनि पाइन्छ। आजभोलि परम्परागत रूपमा फोहरमैला व्यवस्थापन सम्भव देखिँदैन। शहरी जीवनमा घर आँगनमा खाल्डो खनी नाली बनाइ फोहरबाट मल बनाउने वा भ्याडमुनि खाल्डो खनी फोहर व्यवस्थापन गर्न सकिँदैन।

त्यसैले पनि नगर पालिकाले फोहरमैलाबाट मल बनाउने कम्पोष्ट विनहरु

वितरण गरी महिला दीदि बहिनीहरुलाई तालिम दिने गरेको पाइन्छ। कम्पोष्ट मल बनाउने विनलाई छिडिमा वा कौसीमा राखेर भान्साबाट आएको फोहरमैलालाई विनमा राखेर कम्पोष्ट मल बनाउने गरेको पाइन्छ।

आजभोलि मल बनाउने फोहर घरघरमा नै प्रयोग भएको देखिन्छ। यसको पुँस्ति यसरी पनि भएको छ कि जब हामीले कम्पोष्ट मल बनाउन सामुदायस्तरमा मेथिनबाट कम्पोष्ट मल बनाउन रिक्साबाट फोहर संकलन गर्न घरघर पुग्यौं तब अधिकांसले घरमा नै जैविक फोहर प्रयोग गरेको पाइयो। विन नपाएका वा फोहरमैलाबाट कम्पोष्ट मल बनाउन आवश्यक नभएका र धेरै डेरावाला भएका घरबाट त्यो कम्पोष्ट बनाएको देखिँदैन र त्यसैले कम्पोष्ट बनाउने केही जैविक फोहर केही मात्रामा आएको पनि छ।

कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं. ९, १०, ११, १२ र १८ वडाको केही टोलहरु समेटी पाँगाको मूलबस्तिलाई लक्षित गरी वातावरण संरक्षण समाजले समुदायस्तरमा फोहरमैला व्यवस्थापन गर्ने क्रममा जैविक फोहरबाट कम्पोष्ट मल बनाउने काम शुरु गरेको छ।

यो नेपालकै फोहरमैला व्यवस्थापन वा जैविक फोहर बाट मल बनाउने एक नमूना

कार्यक्रमको रूपमा रहेको छ। यो नेपाल सरकार शहरी विकास तथा भवन विभागकै एक नमूना कार्यक्रम हो। जसले फोहर गछ्छ उसले केही गर्नु पर्दछ वा आफ्नो घर आँगन आफै सफा गर्नु पर्दछ भन्ने नमूना कार्यक्रम हो। जस्को लागि शहरी विकास तथा भवन विभागले पाँगामा घरधुरी सभै गरी एउटा राम्रो प्रतिवेदन पेश गरेको थियो।

त्यो कार्यक्रमको लागि रिक्सा तीनवटा, बाल्टिन लगायत अन्य सामग्रीहरु विभागका तत्कालिन महा निर्देशक डा. महेन्द्र सुब्बा, सहायक निर्देशक, वातावरण शाखा प्रमुख स्वयम आइ कीर्तिपुर नगरपालिकाको र हेबर तथा प्रमखको आतिथ्यमा समाजलाई सामग्री हस्तान्तरण भएको थियो।

त्यही कार्यक्रमलाई व्यवहारमा उर्ताने क्रममा सि.आइ. यू.डी.को (प्रिजम परियोजना) को सहयोगमा पाँगा स्तरमा फोहरमैला व्यवस्थापन तथा कम्पोष्ट मल उत्पादन शुरु भएको हो। यसको लागि पनि शहरी विकास तथा भवन विभागले पनि तीनदिने तालिम, प्रिजम परियोजनाले पनि समय समयमा विभिन्न तालिम दिएको छ। प्रिजम परि योजनाले समुदायमा आधारित गरेको फोहरमैला व्यवस्थापन कीर्तिपुर नगरपालिकाको लागि मात्र हैन नेपालकै लागि एक नमूनाको रूपमा रहेको छ र र हने छ। क्रमशः

हिलटाउनमा साहित्यिक

२०० औं भानु जयन्तीको सुअवसरमा हिलटाउन उच्च मा.वि.मा यहि असार २० गते, शुक्रवारका दिन एउटा साहित्यिक कार्यक्रमको आयोजना गरियो। (विद्यालयको शैक्षिक क्यालेण्डरमा असार २९ गते, वर्षे गर्मी बिदा परेको हुँदा हप्तादिन आगाडि नै सो कार्यक्रम मनाइएको हो) नि.मा.वि. र मा.वि. गरी दुई श्रेणीमा विभाजित सो कार्यक्रममा कूल ६० विद्यार्थीहरुले सहभागिता जनाएका थिए। प्रतियोगिता हुने समय र स्थलमा (On the spot) मात्र दिइएको शिर्षक “हाम्रो संस्कृति हाम्रो गौरव”मा विद्यार्थीहरुले कविता र निबन्ध लेखी आ-आफ्नो प्रतिभालाई प्रष्फुटन गराएका थिए। मा.वि.तर्फ रविना कार्की (कक्षा १०), लैसा अधिकारी (कक्षा ९) र शेखर खड्का (कक्षा ९) क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तृतीय भए भने नि.मा.वि. तर्फ अस्मिता अधिकारी (कक्षा ५), सभ्यता मानन्धर (कक्षा ६) र यशोधरा गिरी (कक्षा ७) क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुन सफल भए। पुरस्कृत विद्यार्थीहरुलाई इन्चार्ज शिक्षक शिक्षिकाहरुले पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र प्रदान गर्नुभयो। प्रा.वि.तर्फ भने विद्यार्थीहरुलाई कविता वाचन गराई भानुप्रति श्रद्धासुमन अर्पण गरियो।

यस प्रतियोगितामा पुरस्कृत कविता :

हाम्रो संस्कृति हाम्रो गौरव

तिमी आफै भन्, गरूँ कसरी वर्णन म तिम्रा भेष, भाषा, रीतिरिवाज आहा !, कति राम्रा राम्रा म मात्र होइन, साराले यसै भन्दछन् नेपाल कति विशिष्ट रे छन् रे हामी संस्कृतिका धनी, अनि नेपाली दिल उत्कृष्ट रे।

मधेसी दाजुभाइका होली अनि गुरुङसेनीका दोहोरी जेजस्तो भए पनि हातमा हात जोडी लगाउँछौं हामी मितेरी तिजमात्र होइन, हामी रमाउँछौं विभिन्न चाड, पर्व, जात्रामा आजैदेखि जोगाइराख्नेछौं, हाम्रो संस्कृति सुन्दर नेपाली शास्त्रमा ज्यापू दाइ बजाउँछन् धिमे, अनि पञ्चेबाजालाई दाजु दमाई मगर दाइका घिडताड मादलु आवाजले राख्नेछ नेपाली संस्कृति जमाई गुन्यू चोलोमा पटुकी कसी नेपाली छोरी बसेकी थरी थरी संस्कृति देखि हेर न नेपाल आमा हाँसेकी।

ठूला ठूला सहरका भवन मात्र होइनन् हाम्रा रातामाटाले लिपेका सुन्दर गाउँ बस्ती फन् राम्रा पूर्वका वा पश्चिमका सबै नेपाली संस्कृति प्यारा हिमाली वा पहाडी जोगाइराख्छौं हामी मिली सारा।

विकास र सभ्यका निउँमा नगरौं घात नेपाली संस्कृतिलाई हे साथी जता रहे पनि जस्तो भएपनि हामी सधैं नेपाली पूर्खाका मठ मन्दिरले जोगाएको छ आज हाम्रो पहिचान अमर राख्ने छौं हामी हाम्रो संस्कृति र स्वभिमान मिथिला चित्रकला, धाननाच, अनि कौरानाच हुन् नेपाली सौरभ यही संस्कृतिले गर्दा आज विश्वसामू बढिरहेको छ नेपाली गौरव रविना कार्की

कक्षा: १०
हिलटाउन स्कूल, कीर्तिपुर

Admission Open !

+2 Management Humanities Education

Many scholarships are available

Computer Science # Hotel Management
Mass Communication # Sociology

Affiliated to T.U.

BBS & B.Ed.



Awarded with Higher Secondary National Shield



MANGAL

HSS/MULTIPLE CAMPUS

Kirtipur Municipality-3

Contact:-Tel: 4330544, 4335560

नेपालको लागि आधिकारीक विक्रेता **E Tech Mobile Pvt. Ltd** *Iphone, Sony Mobile, Gilston Mobile, BML Mobile*



MRP : 75,000/-
with VAT



Introductory Price: 10,000/-
Accessories : Flip cover,
Screen guard and
Power bank



Area Distributer Wanted for :

Bhaktapur, Banepa, Birtamod, Butwal, Birgunj, Chabahil, Dhading, Damak,
Dhangadhi, Dharan, Dang, Janakpur, Jhapa, Kirtipur, Kalanki,
New road, Narayangadh, Nepalgunj, Patan, Pokhara, Surkhet

E Tech Mobile Pvt. Ltd
Nayabazar, Kathmandu-17
Branch- Bahirigaon, Kirtipur
Phone: 01-4334235



नविन महर्जन

ब्राजिलमा जारी रहेको विश्वकप-२०१४ को सेमिफाइनल खेल हिजो मंगलवार र आज सम्पन्न हुँदै छ। यस सेमिफाइनलमा पुग्न क्वाटरफाइनल खेलमा वास्तवमा खेलप्रेमीहरूले ठग्याएका टिमहरूले जित हासिल गर्‍यो तर त्यो जीत त्यती सहज हुन सकेन। क्वाटर फाइनलको पहिलो खेल गत शुक्रवार जर्मन र फ्रान्स बीच सम्पन्न भएको थियो। जर्मनीका म्याट्स ह्युमसको एक मात्र गोलले विश्वकपको अन्तिम चारमा पुगेको थियो साथै लगातार चौथो पल्ट विश्वकप सेमिफाइनलमा पुग्ने नयाँ इतिहास रचन सफल भएको छ। टिम गेममा विश्वास राख्ने निकै बलियो टिमले फ्रान्सलाई शुरुदेखि दबावमा राख्दै अन्त सेमिफाइनलमा पुग्न सफल भयो। फ्रान्सको करिम बेन्जेमा खेलको अन्ततिर निकै आक्रमक खेल खेल्दै बराबरी गर्न लागेका थिए तर सफल भएन। यसरी निकै प्रतिस्पर्धात्मक खेलमा जर्मनीले बाजी मार्न सफल भयो।

निकै पीडायुक्त भयो क्वाटरफाइनल खेलहरू

त्यसैगरी सोहि राति आयोजक ब्राजिल र कोलम्बिया बीच दोस्रो क्वाटर फाइनल खेल भएको थियो। उक्त खेलको सातौं मिनेटमा नेयमारले प्रहार गरेको कर्नर बललाई कप्तान थियागो सिल्भाले गोल गरेका थिए। त्यसपछि पनि निकै आक्रमक खेल खेल्दै डेविड लुइजले फ्रिकिक मार्फत ६९ औं मिनेटमा निकै आकर्षक गोल गरेका थिए। खेलको ८०औं मिनेटमा पेनाल्टी मार्फत १ गोल गर्दै खेलमा फर्किने प्रयास गरेका थिए तर त्यो सफल भएन। यस खेलमा ब्राजिलले कोलम्बिया माथि २-१ गोल अन्तरले जित हासिल गर्दै सेमिफाइनलमा जर्मनसंग खेल्ने पक्का भयो। तर ब्राजिलको लागि यो जीत निकै पीडादायी एवं महंगो साबित भयो। ब्राजिलका नेयमार माथि कोलम्बियाका खेलाडीहरूले पटक पटक फल खेलेका थिए। कोलम्बियाका डिफेन्डर जुम्भान क्यामियो जुनियाको ट्याकलमा खेलको अन्ततिर नेयमार नराम्ररी घाइते हुन पुग्यो। जस्तै गर्दा खेल मैदानबाट सिधै उपचारको लागि लग्नु परेको थियो। प्रारम्भिक छानबिन अनुसार उनको ढाडमा गम्भिर चोट लागेको जनाइएको छ।

नेयमार मात्र होइन उक्त क्वाटर फाइनल खेलमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेका कप्तान थिएगो सिल्भालाई पनि पहेंलो कार्ड देखाएकोले प्री क्वाटर र क्वाटरमा गरी लगातार दोस्रो पटक पहेंलो कार्ड देखाएकोले १ खेल खेल्न प्रतिबन्ध हुनेछ। तसर्थ यो जीत निकै पीडादायक हुन पुगेको थियो। यस विश्वकपको आकर्षणको रुपमा रहेका ब्राजिलका नेयमार खेलमा नफर्किने भएपछि खेलप्रेमीलाई निकै दुःखीत तुल्याएको छन। साथै यस्ता अमानवीय किसिमले कुनै पनि खेलाडीहरूलाई ट्याकल गर्दा निश्चित रुपमा कारवाही गर्नु पर्ने देखिन्छ।

त्यसैगरी गत सनिवार पहिलो क्वाटर फाइनल खेल अर्जेन्टिना र बेल्जियम बीच सम्पन्न भयो। सेन्ट्रल स्टाइकर गोन्जो हिगुइनको १ मात्र गोलले अर्जेन्टिनालाई सेमिफाइनलमा पुर्‍यायो। खेलप्रेमीहरूले जुन अपेक्षाले खेल हेरेका थिए तर अर्जेन्टिनाले सो किसिमले आक्रमक रणनीति देखाउन नसकेको देखियो। यस विश्वकपको कालो घोडाको संज्ञा दिइएको बेल्जियमले नसोचिएको नतिजा निकाल्ने छ भनेर सोचेको हुन सकेन।

त्यस्तै अर्को सेमिफाइनल राती चर्चित टिम नेदरल्यान्ड्स र कोस्टारिका बीच सम्पन्न भएको थियो। नेदरल्यान्ड्सका आर्जेन रोबेन, भान पर्सिस्पाइडर लगायतले निकै आक्रमक खेल खेलेका थिए भने कोस्टारिकाका डिफेन्डरहरू र गोलकिपरले आकर्षक बचाउ गरेका थिए। खेल निर्धारित र अतिरिक्त समयमा समेत बराबरी भएको थियो। कोस्टारिकाले प्रीक्वाटर मा ग्रीस विरुद्ध पनि पेनाल्टी मार्फत नै जीत गरेकोले पूरा खेल रक्षात्मक खेलेका थिए। तर उक्त क्वाटरफाइनल खेलको पेनाल्टी कोस्टारिकालाई फापेन। नेदरल्यान्ड्सका अतिरिक्त गोलकिपरले दुई सुन्दर बचाउ गर्दै खेल ४-३ गोल अन्तरले जीत हासिल गर्दै आज बुधवार अर्जेन्टिनासँग भिड्ने निश्चित भएको थियो।

यसरी यस प्रतियोगिता शुरुदेखि अहिलेसम्म युरोप र ल्याटिन अमेरिकी देश बीच प्रतिस्पर्धाको रुपमा आइरहेको जुन फाइनलसम्म कायम हुने देखिन्छ तसर्थ यो विश्वकप हार्ने र जित्ने दुवैको लागि निकै रोमान्चक र पीडायुक्त हुन पुगेको छ।

राराहिलमा सम्मान कार्यक्रम

कीर्तिपुर सन्देश /

कीर्तिपुरको छुगाउँस्थित राराहिल मेमोरियल स्कुलले गत असार १८ गते बुधवार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रवेशिका परीक्षा (एसएलसी)-२०७० मा शत प्रतिशत उत्तीर्ण हुन सफल आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई बधाई तथा सम्मान गरियो।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सूर्यवज्र बज्राचार्यको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपकुलपति प्रा.डा. हिरावहादुर महर्जनले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरी उद्घाटन गर्नुभयो।

शिक्षिका रिद्धि भन्सारीले उपस्थित सबैजनालाई स्वागत मन्तव्यद्वारा स्वागत गरिएको थियो। विद्यालय शैक्षिक गुथिका अध्यक्ष तुल्सिदास महर्जनले राराहिल स्कुल नीजि विद्यालय नभई सार्वजनिक शैक्षिक गुठी अन्तर्गत संचालन भइरहेको जानकारी दिनु हुँदै त्यस विद्यालयबाट न्यूनतम शुल्कमा गुणस्तरीय शिक्षा दिइरहेको बताउनु भयो।

विद्यालयका प्रिन्सिपल जगत बहादुर महर्जनले विद्यालयको प्रगतिबारे जानकारी दिनुहुँदै भौतिक सुविधा सम्पन्न उक्त विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको गतिविधि र पढाईबारे जानकारी लिन प्रत्येक कक्षा कोठामा सीसीटीभी जडान गर्न लागेको बताउनु भयो। कार्यक्रममा राराहिल भूतपूर्व विद्यार्थी संघका अध्यक्ष निश्चला महर्जनले पनि आफ्नो भनाई राख्नु भएको थियो।

प्रमुख अतिथि उपकुलपति प्रा.डा. हिरावहादुर महर्जनले प्रवेश परीक्षामा उत्तीर्ण हुन सफल विद्यार्थीहरूलाई बधाई दिनु हुँदै आगामि दिनमा अझ राम्रो हुन सुभाब दिनु भयो। साथै उहाँले राराहिलको यो सफलतामा शिक्षक/शिक्षिका, विद्यालय व्यवस्थापन समिति र अभिभावकहरूको संयुक्त प्रयासले यो सफलता पाउन सकेको बताउनु भयो।

उक्त कार्यक्रममा विद्यालयका भूतपूर्व विद्यार्थी पलिस्था मानन्धरको स्मृतिमा स्थापित पुरस्कार विद्यालयका सर्वोत्कृष्ट पुरस्कार रोशनकुमार श्रेष्ठलाई प्रदान गरियो। विद्यार्थीहरूले सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि प्रस्तुत गरिएको थियो।

कीर्तिपुर नगरपालिका कार्यालयको सूचना



तपाईंले कीर्तिपुर नगरपालिकालाई तिर्नु, बुझाउनु पर्ने कर, दस्तुर, शुल्क तोकिएको समय भित्र बुझाउनु हुन अनुरोध छ। तोकिएको समयमा उल्लेखित कर दस्तुर नबुझाएमा नगरपालिकाबाट प्रदान गरिने सेवा सुविधाहरू रोक्का गरीने हुँदा समयमै कर दस्तुर, शुल्क बुझाई सभ्य नागरिकको परिचय दिनुका साथै नगरको विकासमा सहयोग गरी दिनु हुन सबै नगरवासीमा अनुरोध छ।

पुनश्च:

२०७१ श्रावण १ गतेदेखि नगरपालिकाबाट उपलब्ध गराईने सेवा, सुविधा प्राप्त गर्नका लागि घर जग्गा कर, घर (जग्गा बहाल कर, व्यवशाय दर्ता कर लगायत सबै कर दस्तुर अनिवार्य गरिएको छ।

फोन नं. ०१(४३३१११०, ०१(४३३१८०५, ०१(४३३१६९३



हार्दिक बधाई एवं स्वागतम्



२०७० सालको एसएलसी परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई यस

विद्यालय सफलताको हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछ।

साथै विभिन्न विद्यालयबाट उत्तीर्ण हुनु भएका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई पनि हार्दिक बधाई दिदै

उच्च मावि अध्ययनको लागि यस विद्यालयमा हार्दिक स्वागत गर्न चाहन्छ।

Admission Open
for Morning Shift

Forms are available in School Office

- * Management
- * Education
- * Humanities



JANASEWA 10+2

Panga, Kirtipur-12 Ph. 4330880/4331982

Hearty Congratulations !!!

to our SLC Graduates-2070 for their EXCELLENT PERFORMANCE 100% Successful Result- 15 Distinction & 40 First Division



Distinction

89.00%	88.25%	88.13%	87.00%	86.50%	85.75%	85.63%	85.63%	85.38%	83.13%	82.38%	82.00%	81.50%	81.00%	80.50%
Gokarna Ojha	Sujita Maharjan	Bipal Thapa	Resha Maharjan	Susan Tulachar	Sangam Adhikari	Kushtal Timilsina	Sumit Maharjan	Sangita Maharjan	Sujana Maharjan	Sadish Maharjan	Dinesh Maharjan	Shailaza Dhungana	Sachin Basnet	Roman Maharjan

1st Division

79.38%	79.25%	79.13%	79.00%	78.75%	78.50%	78.13%	77.50%	77.50%	76.63%	76.38%	76.25%	75.88%	75.50%
Shriya Mall	Subin Maharjan	Habbat Maharjan	Sandeep Maharjan	Rafil Maharjan	Nirjar Maharjan	Konash K.C.	Pritam Budhathoki	Samir K.C.	Roshani Rana Magar	Niroj Maharjan	Yojana K.C.	Sajana Budhathoki	Sulav Dangol
75.13%	75.13%	75.00%	74.88%	74.50%	74.00%	73.63%	73.13%	73.00%	72.88%	72.75%	72.50%	72.25%	71.25%
Anusha Bhandari	Soniya Niroula	Melina Maharjan	Shristi Mali	Ujjwal Basnet	Minu Maharjan	Sanjok Maharjan	Priya K.C.	Aashish Karki	Sagal Maharjan	Prabesh Maharjan	Shreya Maharjan	Lenin Arogya Malakar	Rojina Maharjan
71.00%	70.63%	70.38%	70.13%	69.50%	70.00%	68.13%	68.00%	66.00%	64.63%	63.75%	62.50%		
Binisha Maharjan	Adina Maharjan	Ranju Magar	Alisha Maharjan	Seamon K.C.	Pratisha Maharjan	Rati Budhathoki	Senis Maharjan	Sohel Maharjan	Rina Maharjan	Jenish Maharjan	Sanjiv Maharjan		

UJJWAL SHISHU NIKETAN ACADEMY

अनुवाद साहित्य— उपन्यास “भावना”-२०— नजरराम महर्जन

१३

भोलिपल्ट विहान उसको निन्द्रा खुल्यो। भावना अझै सुतिर हेकी छिन्। उनको मुख सिरकको खोलले छोपेको छैन। पंखाको हावाले उनको कालो केश फिरफिर हल्लाइरहेको छ। उनको अनुहारमा कुनै किसिमको डरको भाव छैन। उसले भावनालाई हेरिरह्यो। भावनाको मुहार हेर्दाहेर्दै उसलाई उनीप्रति भन माया पलायो। ऊ वाथरुमभित्र पस्यो।

ऊ वाथरुमबाट बाहिरिँदा भावना पनि उठिसकिन्। ऊ वाथरुमबाट बाहिरिने बित्तिकै उनी भित्र पसिन्। उनी मुख धोएर बाहिर आइन्। उसले भावनालाई हेर्‍यो। दुवैजनाको आँखा जुधे। भावना मुसुक हँसेर भनिन्, “आज विराटनगर घुमाउने होइन?”

“हो, खाना खाएर घुम्न जाउँला हुन्?” उसले भन्यो।

खाना खाएर उनीहरू दुवैजना होटलबाट बाहिरिए। रिक्सामा बसेर जोगवनी गए। जोगवनी बजार रक्सौल बजार जस्तो ठूलो रहेनछ। गर्मी भएर हो कि मानिसहरूको त्यति भीड छैन। त्यहाँ बजारमा सानुलाई दुईटा सारी, भानु र भुवनलाई शर्ट र पाइन्ट कपडा अनि भावनालाई कर्ता सुरुवाल एकजोर र जुता एकजोर पनि किनी दियो। सामान राखेर लैजान भावनालाई एउटा ब्याग पनि किनियो। जोगवनी घुमेर उनीहरू होटलमा

फर्के। उनीहरूलाई गर्मी भयो। दुवैजनाले फेरि नुहाए। साँझ चारबजे उनीहरू पनै र विराटनगर घुम्न गए। महेन्द्रचोक, रङ्गशाला, सभा गृह, अस्पताल र सत्यनारायण मन्दिर पनि घुमेर आए।

रातको आठबजे मात्र उनीहरू होटल फर्के। अगिल्लो दिनजस्तै उसले वियर र सेकुवा लियो। उसले वियरको बोटल खोल्न लाग्दा भावनाले उसको हात समातेर भन्यो, “अंकल आज वियर नपिउनु होला।”

“किन?”

“हिजो जस्तै चाहिने नचाहिने चल्नलाई?”

“अहं, आज म तिमीलाई केही पनि गर्दिन। तिमीलाई केही गर्ने भए रातभरीमा जे पनि गर्न सक्थे। मैले तिमीलाई केही गरेको छु?” उसले उनलाई भरोसा दियो। उनीहरूको खानपिन सकिँदा रातको दस बजिसक्यो। सुत्नको लागि भावनाले म्याक्स लगाइन्। उसले लुगि लगायो। भावना घोप्टो परेर पत्रिका पढ्न लागिन्। ऊ उनको नजिक गयो। भावनाको ढाडमा हात चलाउँदै भन्यो, “भावना, मलाई तिमी



साह्रै मनपर्छ। आज एकचोटि मैले भनेको कुरा मान न। म तिम्रो जीवन बनाइदिन्छु।”

“के कुरा हो भन्नुस्। तपाईंले भन्नुभएको कुरा मैले कहिले मानेको छैन?”

“तिमीसँग

एकचोटि सुत्न मन लागि रहेको छ। आज एकदिन सुत्नु न आइज।”

उनी बिछ्यौनाबाट जुरुक्क उठिन्। उसलाई घृणित भावमा हेरेर भनिन्, “मेरो अगाडि त्यस्तो कुरा गर्न तपाईंलाई लाज लाग्दैन?”

“यो ठाउँमा तिमी र म बाहेक अरू कोही छैन। यहाँ भएको कुरा अरू कसैलाई थाहा पनि हुँदैन। हामी दुईजना राजी भए पुग्छ।” “मेरो अगाडि यस्तो कुरा गर्ने हिम्मत तपाईंमा कहाँबाट आयो?” “तिम्रो व्यवहारले, तिम्रो आमाको चालले ममा हिम्मत आयो।” उसले लाँजे नमानिकन भन्यो, “घरबाट यतिको टाढा आएर लोग्नेमान्छेसँग एउटै कोठामा सुत्दा के हुन्छ थाहा छैन तिमीलाई?”

“तपाईंलाई मैले बाबु मानेको छु। बाबुसँग हिँड्नलाई किन डर उठ्ने? किन लाज मान्ने?” भावनाले आफ्नो अधिकार अधि राख्दै प्रश्न गरिन्।

“के तिमी मैले जन्माएकी छोरी हो? म तिम्रो कोही पनि होइन। तैपनि मैले तिमीलाई हजारौं हजार रुपैयाँ खर्च गरिरहेको छु। किन? तिमीले कहिल्यै सोचेकी छौं?” मात्तिको बहाना बनाएर उसले सोध्यो।

“अंकल मैले तपाईंलाई आज बल्ल चिनें। मैले त तपाईंलाई भगवान ठानेकी थिएँ। तपाईं त पशु रहेछ। पशुले मात्र आफ्नो आमा, छोरी, दिदी, बहिनी कोही पनि भन्दैन। जसमाथि पनि चढ्छन्।” “आज एकचोटि मेरो प्यास मेटाइदेऊ। तिमीहरू अर्काको घरमा डेरा लिएर बस्ने पदैन। काठमाडौंमा जग्गा किनेर बंगला बनाइदिन्छु। तिम्रो शरीर गहनाले भरिदिन्छु। यस्तो मौका किन छाड्ने? मसँग एकचोटि सुत्दैमा गर्भ रहँदैन क्या रे। केटीहरूको पेटमा गर्भ नरहेसम्म।” उसको कुरा पुरा हुन नपाउँदै भावनाले उसको मुख थुनेर भनिन्, “अंकल चुप लाग्नुस्। अब एक शब्द बोल्नु भयो भने म यहाँ भुईँचालो ल्याइदिन्छु।”

“ल्याऊ भुईँचालो, कत्रो भुईँचालो ल्याउने आँट छ तेरो? यहाँ प्रहरी आउने छ। हामीलाई समातेर लान्छ। तिम्रै बेइज्जत हुन्छ। तिमीले मलाई पक्राउन सक्छौं?” उसले च्यालेन्ज दियो।

“मैले नगरेको अपराधको सजाय म किन भोग्नु? इज्जत भनेर डराएर म अनैतिक काम गर्दिन। तपाईंलाई जेलमा मात्र

पठाउने होइन दर्शैमा बोका काटेजस्तो काट्नु परेपनि म पछि हट्दिन।” यति भनी उसले किनिएको सामानले भरिएको ब्याग उसको अगाडि पछाडै भनिन्, “लिनुस् यी सबै सामानहरू, तपाईं त एकजना व्यापारी हुनुहुन्छ। आजसम्म मेरो लागि तपाईंले जति रुपैया खर्च गर्नुभयो हिसाब राख्नुस्। एक एक पैसा म तिरिदिनेछु। हामी गरीब जरुर छौं, तैपनि हाम्रो पनि इज्जत छ।”

भावनाको कुरा सुनेर उसको मन हर्षित भयो। अँध्यारो रातमा जून चम्केको जस्तो लाग्यो। उसको मनमा अब भावनाप्रति कुनै शंका रहेन। उनी दुवो जतिकै चोखो छिन् भन्ने विश्वास भयो। उसलाई भावनालाई अंगालोमा हालेर माया गर्न मन लाग्यो। ऊ भावनाको नजिक गयो। ऊ देखेर भावना डराइन्। रुन्चे मुहार बनाएर उनी पछि हटिन्। पछि हट्दै उनी डरायो। भावनाले ढोका खोलेर करि उनी भने राम्रो हुँदैन।

ऊ आफ्नो बिछ्यौनामा आयो। बिछ्यौनामा बसेरै उसले भन्यो, “नडराउ, म तिमीलाई केही पनि गर्दिन। मैले तिम्रो परीक्षा लिइरहेको थिएँ। तिमी त्यो परीक्षामा पास भयौ। यहाँ आऊ।”

उसले हात फैलाइरह्यो। भावना आऊँ कि नआऊँ जस्तो गरेर विस्तार-विस्तारै अगाडि बढिन्। भर्खर वामेसर्न लागेको बच्चाभै। उनले डराई-डराई विस्तार-विस्तारै उसको हात समातेर पलंगमा बसायो। उनको काँधमा हात राखेर भन्यो, “तिमीले बाहिर रात बिताएर आएकोले मेरो

मनमा शंका भयो। तिमी कस्ती हो भन्ने थाहा पाउन तिमीलाई यहाँ ल्याएको।”

“अनि मेरो छाती समात्न किन प्रयास गर्नु भएको?” भावनाले शंका गरेर सोधिन्।

“मैले तिम्रो छाति समात्न प्रयास मात्र गरेको हुं। समातेको त छैन नि। यदि मैले तिम्रो छाति समात्न चाहेको भए समात्न सक्थे कि सकिदैनथे? मैले त्यस्तो व्यवहार नगरेको भए तिम्रो दिलमा चोट लाग्ने थिएन। तिम्रो दिलमा चोट नलागेको भए दिलको आवाज पनि त बाहिर निस्कने थिएन होला।”

“अब मेरो बारे तपाईंको दिलमा कस्तो विचार रह्यो?” भावनाले फेरि सोधिन्।

“तिमीलाई छोरी बनाएकोमा मलाई गर्व लागेको छ। म तिमीलाई एउटा सल्लाह दिन्छु। अबदेखि कोही पनि लोग्नेमान्छेसँग यसरी बास बस्ने गरेर कहिल्यै कहिँ कसैसँग नजानु। आगोको नजिक पराल राख्यो भने आगोले टिप्छ भनेर जानीराख।” उसले भावनालाई अर्ति दिएजस्तो दिँदै भन्यो, “तिमी मेरो काखमा हुर्केकी बच्ची भएर मेरो नियत विग्रिएन। तरुणी भइसकेपछि मात्र भेटेकी भए मेरो नियत विग्रिन के बेर?”

“तपाईंसँग भएर मात्र म यहाँ आएको नत्र मेरो बाबुसँग भए पनि आउँदिन। तपाईंप्रति मेरो पुरा विश्वास छ, भरोसा छ। तपाईंसँग घुम्न पाउँदा मलाई रमाइलो लाग्छ। तपाईंको काखमा सुत्दा मलाई आनन्द आउँछ।” यति भनि भावनाले उसको काखमा टाउको राख्न ल्याइन्।

कीर्तिपुरका स्वर्णिमा शाक्य प्रिन्सेस नेपाल घोषित

कीर्तिपुर सन्देश/

Radiant Event Management Agency को आयोजनामा Adventure's Beauty contest अन्तर्गत Himalayan Princess Nepal-2014 को आयोजना गरिएको थियो।

गत असार २२ गते आइतबार राजधानीको प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा भएको उक्त कार्यक्रममा १३ जना सहभागीलाई पछाडि पार्दै कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं ३ चिथु निवासी स्वर्णिमा शाक्य Himalayan Princess Nepal-2014 हुन सफल भइन।



ADMISSION OPEN

Hill - Town Int'l Higher Secondary School

A well – established academic institution located at tranquil environment of Kirtipur, Congratulates all the SLC graduates and announces new admission open for class XI.

Seats are limited.



Hurry Up!

Contact:

Hill – Town Int'l Higher Secondary School

Phone No: 4331739, 4331407, Kirtipur

नयाँ शो रूम खुल्यो

CTEVT बाट संचालित राष्ट्रिय शीप

प्रतियोगितामा Top Ten मा स्थान

हासिल गर्न सफल युनिक टेलर्सको

अब नयाँ शो रूम खुलेको

जानकारी गराउन चाहन्छौं।



युनिक टेलर्स

नयाँबजार, फोन ४३३९०७८



निवाह स्टूडियो
निमा: स्टूडियो

खासीबजार, कीर्तिपुर

फोन नं. – ०१६२११६६३, ९८४१४६७०६९

फोटो सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यको लागि सम्मन्नु होस्।

जाँड-रक्सी

सुति, चुरोट तथा गाँजाको कुलत ग्यारेण्टी छुटाउने
हर्बल प्राकृतिक उपचार

फिटनेस प्वाइन्ट ट्रेडिङ्ग

नेपाल टेलिकम वाहिरीगाउँ, कीर्तिपुर-१७ फोन नं. ०१-

४३३६७०१, ९८४१९८१९७६

कृपया फोन गरेर मात्र आउनु होला।



—राजेन्द्र अमात्य—

बढ्दो उमेरसंगै हाडहरु मक्किने वा कमजोर भै खिड्ने, भाँचिने आदि हुने हुन्छ। साथै सुन्नने, नशा भस्मकाउने, हातगोडा पोल्ने, दुखे समस्याहरु पनि थपिने हुन्छ। २५-३० वर्षको उमेरसम्म हाडहरु विकास भै पूर्णरूपले बलियो हुने हुन्छ। त्यसपछि हाडमा क्रमिक रूपले कमजोर आउने भै ४५-५० वर्षको हाराहारीमा समस्याहरु आउन थाल्छन्। तर समयमै ध्यान दिने हो भने समस्या आउँदैन। जीवनशैली, खानपान र नियमपूर्वक व्यायाम गरेमा बढ्दो मेरसँगै हुने हाड, नशाको दुखाई रोक्न र बच्न सकिन्छ।

हाड-जोर्नी र नशाको दुखाई भएका मानिसहरु विहान-विहान मर्निङ्गवाक जाँदैमा हाड-जोर्नीको दुखाई कम वा निको हुन्छ भन्नु मुख्ता मात्र हुनेछ। जस्तै उदाहरणको लागि तरकारी खेती गर्ने किसानले आफ्नो तरकारी खेतीमा पानी मात्र दिएर उब्जनी बढाउन सकिँदैन। त्यसको लागि तरकारी खेतीको माटो राम्रो बनाउन विभिन्न किसिमको औषधि जस्तै मल पनि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ। त्यस्तै मानिसको शरीरको हाड र

हाडको दुखाई सम्बन्धी एक जानकारी

नशाहरुलाई स्वस्थ र बलियो बनाई राख्न व्यायामको साथै क्याल्सियम युक्त खानेकुरा, प्रोतिन, भिटामिन जस्ता खानेकुरा खानुपर्छ। घरमा भएका क्याल्सियम युक्त खानेकुरा खानुपर्छ। खाएर मात्र पुग्दैन। हड्डी बलियो बनाउने, हड्डीको जोर्नीमा जेलको मात्र पुरा गराउने क्याल्सियम सप्लाइमेन्ट होमियोकेल, च्यूएवल जस्ता क्याल्सियम पनि खाने गर्नु पर्छ। यी क्याल्सियमले हड्डी बलियो र जोर्नीमा लुब्रिकेन्टको मात्र पुरा गर्न मद्दत गर्छ।

हड्डी जस्तै नशाहरु पनि स्वास्थ्य र बलियो बनाई राख्नु पर्दछ। नशा बलियो र स्वस्थ बनाउन हर्बल सप्लीमेन्टहरु खानुपर्छ। कर्डीसेप्स, अल्फा टनिक जस्ता सप्लीमेन्टले रक्तनली बलियो बनाउनको साथै रगतको मात्र कम गर्न दिँदैन। हड्डी कमजोर तथा नशा दुख्ने समस्या पुरुषको तुलनामा महिलाहरुलाई बढि हुने गर्दछ। कारण महिलाहरु महिनावर १० भैरहने, घरको काम बढि गर्ने, निहुरे काम गर्ने जस्ता कारणले हाड-जोर्नी, ढाड-कम्मर बढि दुख्ने गर्छ। ढाड-कम्मर, हाड-जोर्नीको दुखाईबाट बच्न क्याल्सियम युक्त खानेकुराको साथै सप्लीमेन्टहरु पनि बेलाबखत मात्रा पुराई खाने गर्नु पर्दछ। साथै रक्तसंचार थेरापी, पेन रिलिफ मालिस तेल लगाउने गर्नुपर्छ। त्यस्तै नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने, क्षमता अनुसार केहि

वजनदार वस्तु हातखुट्टाले उचालेर व्यायाम गर्ने। सम्भव भएसम्म आफ्नो गाउँमा भएका जीम क्लबमा गई उचित व्यायाम सिकने गर्नु पर्दछ। सधै मर्निङ्गवाक मात्र गएर शरीरलाई व्यायाम पुग्दैन। मर्निङ्गवाकले रक्तसंचार बढाउने स्वासप्रस्वास राम्रो बनाई राख्न मात्र काम गर्छ। शारीरिक रूपमा सम्पूर्ण स्वास्थ्य स्वस्थ भएका व्यक्तिले विभिन्न किसिमको व्यायामसँगै हरेक वर्ष तीन महिनासम्म क्याल्सियम सप्लीमेन्ट र प्रत्येक हप्ता एक पटक पेन रि लफ मालिस तेल प्रयोग अनिवार्य गर्नुपर्छ। कारण भविष्यमा हुन सक्ने हड्डीको दुखाईबाट बच्न मद्दत गर्दछ। सधैभरि रक्सी, चुरोट, सुर्ति तथा खैनी सेवन गर्ने व्यक्तिको शरीरमा क्याल्सियम तथा मिनरल जस्ता भिटामिन कम हुँदै जान्छ। त्यस्ता व्यक्तिको सानो दुर्घटना भए पनि हड्डी भाँचिने मक्किने र तुरुन्तै बुढो देखिने हुन्छ। कर्डीसेप्स, होमियोकेल, च्यूएवल, स्पाइरुलीना, जिन्सेड, गानोदर्मा, मोरिन्डा तथा हल्फाल्फा आइरन टनिक जस्ता सप्लीमेन्ट जो केहिले पनि सेवन गर्न सकिन्छ। यी सप्लीमेन्टहरुमा प्रचुर मात्रामा यासांगुम्बा, जिन, जिन्सीङ्ग जस्ता अन्य थुप्रै दुर्लभ हिमाली जडिबुटिको समिश्रण गरी बनाइएका हुन्छ। यसको प्रभाव शरीरको दशवटा प्रमुख अंगहरुलाई

मजबुट बनाउँछ। जस्तै: मृगौला, कलेजो, ठुलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, फोक्सो, मुटु, मेरुदण्ड, हातखुट्टाको हड्डी गर्नुका साथै थकान मेटाएर शरीरलाई तागत प्रदान गी कार्य क्षमतामा बृद्धि गर्छ। हाड-जोर्नी तथा नशाको दुखाई निको पार्ने ह्याप्पीनेस नामक कोरियन थेरपी जस्ता ठगी सेवा देखि सधै सजक होऔं। यी कोरियन थेरापी सेवा केन्द्र बाहिरी रूपमा आजिवन निःशुल्क भन्ने भित्र-भित्र ज्वाइलाई मान्ने जस्तै नाना भाँतिका कुरा भनि नेपाली रुपैयाँ ३०-३५ हजार पर्ने कोरियन थेरापी मेसिन ९५ हजारदेखि एकलाखले बिक्री गर्ने गरिन्छ। सुरु-सुरुमा उक्त थेरपीले शरीरको दुखाई कम गराउँछ। चिकित्सकहरुका अनुसार मानिसको शरीरमा क्याल्सियम, आइरन, मिनरल जस्ता सप्लीमेन्टको मात्रा कम भएर विरामी भएका वा शरीर दुख्ने व्यक्तिको लागि कोरियन थेरपी घाटक हुन सक्ने बताउँछन्। निःशुल्क सेवा भने बित्तिकै आँखा चिम्लेर नदौडनु। २-४ सयको लोभमा आफ्नो महत्वपूर्ण शरीर जीर्ण नबनाऔं। पैसाभन्दा महत्वपूर्ण मानव शरीर हो, मानव शरीर स्वस्थ राख्न विभिन्न सप्लीमेन्ट सेवन गरी घरमै व्यायाम गरौं। जसको शरीरमा क्याल्सियम, आइरन तथा मिनरल जस्ता सप्लीमेन्टको मात्रा ठिक छ भने कुनै पनि थेरापी सेवामा धाउनु पर्दैन।

मेगस स्कूलमा सम्मान



प्रवेश परीक्षाको नतिजा प्रकाशित भए पछि हरेक विद्यालयले परीक्षामा उत्तीर्ण हुने आफ्ना विद्यार्थीहरुलाई बधाई तथा सम्मान गर्ने रहि आएको छ। यसै सन्दर्भमा कीर्तिपुर नयाँबजारस्थित मेगस ईंग्लिस स्कूलले पनि गत असार २१ गते सनिवार आफ्नै हलमा प्रवेश परीक्षा-२०७० उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुलाई एक कार्यक्रम गरी सम्मान गरियो। नविन नकर्म प्रमुख अतिथि रहेको उक्त कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजन दुवाल श्रेष्ठको सभापतित्वमा भएको थियो। उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुलाई मात्र अभिभावकहरुलाई पनि टिका, खादा र प्रमाणपत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो। विशिष्ट श्रेणीमा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुलाई जनही रु.२५०० नगर पुरस्कार समेत दिइएको थियो।

अभिभावकको तर्फबाट हिमाल कार्कीले विद्यालयले शतप्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण गरेपनि विद्यार्थीले प्राप्त गरेको अंक प्रतिशत कम भएकोले यसमा सुधारको लागि केही सुझावहरु दिनु भएको थियो। जसको जवाफमा प्रमुख अतिथि, सभापति एवं प्रिन्सिपल प्रदीप रेग्मीले सकारात्मक रूपमा लिनु हुँदै अहिले नया व्यवस्थापन समितिले जिम्मेवारी लिएको कारण हिजोका कमीकमजोरीलाई सुधार गर्दै लैजाने प्रतिवद्धता व्यक्त गर्नुभएको थियो। प्रिन्सिपल प्रदीप रेग्मीले आफूले यस शैक्षिक सत्रबाट मात्र जिम्मेवारी वहन गरेको बताउनु हुँदै आगामि व्याच अर्भ राम्रो हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। सभापति राजन दुवाल श्रेष्ठले यस विद्यालयको भौतिक पुर्वाधारमा खेलकुद मैदान, उच्चस्तरीय चमेना गृह, स्वस्थकर खानेपानीको व्यवस्था लगायत कक्षा कोठाको राम्रो व्यवस्था, कम्प्युटर ल्याब, विज्ञान प्रयोगशाला इत्यादि राम्रो व्यवस्था भैसकेको जानकारी दिनु भयो। साथै अरु बोर्डिङ्ग स्कूलको दाँजोमा न्यूनतम शुल्कमा स्तरीय शिक्षा प्रदान गरिरहेको जानकारी दिनु भयो।

हार्दिक बधाई

गत असार २२ गते
आईतवार प्रज्ञा
प्रतिष्ठान कमलादीमा
Radiant Event
Management
Agency द्वारा
आयोजित
Advencher's
Beauty contest
मा चीथु, कीर्तिपुर-३
का स्वर्णिमा शाक्य
Himalayan
Princess
Nepal-2014
पदवी जित्न सफल
हुनु भएकोमा हार्दिक
बधाई ज्ञापन गर्दछ।



गुजय सिंह

अध्यक्ष

संजय सिंह स्मृति प्रतिष्ठान
कीर्तिपुर

WANTED

A reputed company working as a contractor of Mechanical and Electrical works seeks a competitive candidate for Head of Department of Administration / HR Requirements:

1. Qualification : Masters in Business Administration (MBA) for recognized university
2. Experience : 3 -5 Years in relevant filed
3. Age : below 35 years
4. The permanent resident of Kirtipur Municipality candidates are required to mail their CV in mande@mos.com.np by July 15th with expected salary
5. Only shot listed candidates will be called for interview

MAKE it
POSSIBLE



The spirit of youth



HUAWEI

World's leading telecom
equipment maker

World's 3rd largest
smartphone vendor in 2013

Ascend Y511

Elegant and sophisticated design

4.5 inch FWVGA screen, multi-touch

Dual core 1.3GHz CPU

Support HSPA+, DL up to 21Mbps

Android 4.2TM OS



FREE
Bluetooth
Headset

WARRANTY

1 YEAR ON **6 MONTHS ON**
Mobile Phone Battery

consumer.huawei.com

CDMA version coming soon.

MOBILE MARKET 'N' KLINIC
LOKTANTRIC CHOWK
PHONE NO. 9851152393, 9801130121